

A close-up, slightly blurred photograph of several green beans, likely runner beans, filling the frame. The beans are a vibrant green color and are oriented diagonally across the image. The lighting is soft, highlighting the texture of the bean pods.

GLEM KØDERSTATNINGER – TÆNK I VERDENSKORT!

7 DAGE MED SMAG

DIN PLANTERIGE REJSEGUIDE

Glem køderstatninger – tænk i verdenskort!

Velkommen til en verden af smag!

Fokus er fuld smag og mæthed,
inspireret af køkkener fra hele verden.

Guiden til dig, der elsker god mad, og er
klar til en ny kulinarisk horisont.

Klar, parat, rejs!

INDHOLD

1. Tænk i verdenskort - en smart ide, som gør det hele nemmere.
2. Tips til morgenmad og frokost
3. En guide til plantebaserede mælkeprodukter.
4. 7 lækre og nemme opskrifter til din aftensmad.

TÆNK I VERDENSKORT

Vi er så vant til at tænke på kødet først. Derfor kan det opleves som om, at det plantebaserede køkken er meget begrænset.

Det kan virke svært og uoverskueligt.

Men vi kan faktisk fortsætte med med næsten alle de retter, som vi allerede kender og elsker. Vi skal bare udskifte de få ingredienser, som kommer fra dyrene.

F.eks.

I det italienske køkken bruges ofte hakket oksekød. Det kan nemt skiftes ud med grønne linser og lidt røget paprika og/eller hakket champignon eller Naturli Hakket, Matr eller PlantMate, som alle er danske virksomheder.

Bechamelsovs kan hurtigt laves i en lille gryde og åstesovs til f.eks. pasta alfredo kan nemt laves med simple ingredienser i blenderen.

Baconstykker kan laves med fx tofu, tempeh eller PlantMate. Smid det på panden med olie, sojasovs og røget paprika - evt. lidt spidskommen eller chili - du vil elske det!

Alle de andre krydderier, pastaen, tomatsovsen og grøntsagerne er alle plantebaserede.

Du kan med den metode stadig lave f.eks. stegte ris fra Thailand, hvor dyrene udskiftes med tofu, champignon eller PlantMate.

Du kan spise retter fra Indien, hvor linser og kikærter er nogen af de mest brugte.

I mexikanske retter er det forskellige typer af bønner, som nemt bruges i stedet for kød.

Skal du have comfortfood fra USA, så kan mac-n-cheese, burgere og meget andet nemt lade sig gøre.

Men hvad med alle de danske kødretter, tænker du måske. 😊

Intet problem!

Der findes danske, plantebaserede opskrifter til stegt elsk, karbonader, "mørbrad" gryde, smæsketeg, fløjet and, tarteglæder, frikadeller, hakkebøffer, bearnaise, brun sovs og mange andre.

Det betyder, at du stadig kan nyde de smage og retter, som du kender - de er bare lavet i en mere kærlig, grøn og sundere version.

Det er virkelig win-win!

Der er ikke nogen, der påstår, at de 100 procent smager 1-1, men de smager 100 procent godt - og de giver samvær, glæde, hygge og tilfredsstillelse ❤️

God fornøjelse med det 😊

MORGENMAD & FROKOST – START DAGEN STÆRKT!

Plantebaseret morgenmad og frokost er nemt. Her er nogle simple, mættende og lækre ideer.

MORGENMADSIDEER:

- Havregrød med frugt og nødder: Kog havregrød med vand eller plantedrik. Top med frisk frugt (bær, banan), hakkede nødder (valnødder, mandler) og en smule sirup.
- Vegansk yoghurt med granola: Vælg en plantebaseret yoghurt (soja, kokos, havre) og drys med din yndlingsgranola og friske bær.
- Scrambled Tofu: Smuldr tofu og steg den på panden med lidt gurkemeje (for farve), sort salt (kala namak, giver æggesmag), løg og peberfrugt. Server på ristet brød.
- Smoothie: Blend frugt (banan, bær), grøntsager (spinat), plantedrik og en skefuld planteproteinpulver for en hurtig og nærende start.
- Boller eller franskbrød med figen, syltetøj, peanutbutter, mørk pålægschokolade, vegansk ost, hjemmelavet sund nutella eller banan.

FRUKOSTIDEER:

- Hummus-madder med grønt: Ristet rugbrød eller andet brød smurt med et tykt lag hummus, toppet med agurk, tomat og friske spirer. Der findes også økologisk og vegansk skivepålæg i de almindelige supermarkeder og økologisk postej. Tahin med rødbede eller en mad med en skive marineret tofu er også godt.
- Rester fra aftensmaden: En klassiker! De fleste plantebaserede middagsretter smager fantastisk dagen efter.
- Bønne- eller linsesalat: Bland kogte linser/kikærter/bønner/quinoa med hakkede grøntsager (agurk, tomat, peberfrugt, rødløg), friske krydderurter og en olie/eddike-dressing.
- Suppe: En simpel grøntsagssuppe med fuldkornsbrød mætter godt og er nem at lave i en større portion.
- Wraps med fyld: Fyld tortillas med hummus, salat, revne gulerødder, majs og evt. stegt tofu eller kikærter.

Der er mange flere gode ideer hos de mange dygtige veganske bloggere på nettet.

Søg - og du skal finde 😊

DIN GUIDE TIL PLANTEBASEREDE MÆLKEPRODUKTER

Verden af plantebaserede alternativer er enorm og velsmagende!

Her er en hurtig oversigt:

- Havredrik: Den mest populære til grød, bagning og kaffe (i baristaversionen). Neutral, let sødlig smag.
- Sojadrik: God til kaffe og bagning. Neutral, men dog med smag. Findes også i søde varianter. Højt proteinindhold og andre gode næringsstoffer.
- Mandelmælk: Let og nøddeagtig smag, god i smoothies og over cornflakes. Mindre egnet til kaffe, da den kan skille. Supergod til risengrød!
- Rismælk: Meget mild og let i smagen, god til dem med allergi, men har lavt næringsindhold.
- Kokosdrik: Cremet og med en tydelig kokossmag. God i asiatiske retter og smoothies, men også i kaffe, hvis du kan lide smagen.
- Plantebaseret yoghurt: Findes ofte på basis af soja, havre eller kokos. Perfekt til morgenmad, snacks eller i dressinger.
- Vegansk ost: markedet bugner af vegansk ost til skiver, revet eller smøreost. Eksperimentér for at finde dine favoritter. Tjek især veganske supermarkeder online!

DAG 1: DET MEXICANSKE KØKKEN (FIESTA MED BØNNER)

Mexicansk mad er genialt til begyndere, fordi krydderierne (spidskommen, chili, lime) gør arbejdet. Fyldigt, farverigt og fuld af smag.

Ultimate Vegan Tacos

Ingredienser:

- 1 dåse sorte bønner, skyllet og drænet
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 løg, hakket
- 2 fed hvidløg, hakket
- 1 tsk. spidskommen
- ½ tsk. chilipulver
- Salt og peber
- 8-12 små tortillapandekager
- Tilbehør: Guacamole (moset avocado med lime, salt), majssalsa (majs, rød peber, koriander, lime), syltede rødløg, frisk koriander.

Fremgangsmåde:

1. Steg løg og hvidløg blødt i lidt olie i en pande.
2. Tilsæt sorte bønner, hakkede tomater, spidskommen og chilipulver. Lad simre i 10-15 minutter, til det tykner. Smag til med salt og peber. Mos evt. let med en gaffel for en mere cremet konsistens.
3. Varm tortillapandekagerne.
4. Servér fyldet i pandekagerne med masser af tilbehør.

Yummy, fordi: Cremet avocado og krydrede bønner giver den fedme og umami, man forbinder med dyr.

Tip: Steg bønnerne med røget paprika for at få den "grillede" smag.

DAG 2: DET ITALIENSKE KØKKEN (PASTA-POWER)

Italien er allerede halvt vegansk, hvis man fjerner osten. Her fokuserer vi på den dybe, rige smag fra Middelhavet.

Middag: Pasta alla Puttanesca (Vegansk)

Ingredienser:

- 400 g spaghetti eller anden pasta
- 1 dåse hakkede tomater af god kvalitet
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 rød chili, finthakket (kan udelades)
- 1 håndfuld sorte oliven, skåret i skiver
- 2 spsk. kapers
- Frisk persille, hakket
- Olivenolie, salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Kog pastaen al dente efter anvisning på pakken. Gem lidt af pastavandet.
2. Imens pastaen koger, svitses hvidløg og chili let i olivenolie på en pande. Pas på det ikke brænder.
3. Tilsæt hakkede tomater, oliven og kapers. Lad simre i 10 minutter.
4. Vend den kogte pasta i saucen. Tilsæt evt. lidt pastavand, hvis saucen er for tyk.
5. Smag til med salt og peber. Drys med frisk persille inden servering.

Yummy fordi: Kapers og oliven giver "umami" – den salte, dybe smag og en tilfredsstillende konsistens.

Tip: Rist et par skiver brød til at dyppe i den lækre sauce.

DAG 3: DET INDISKE KØKKEN (DAHL-HYGGE)

Indien er mestre i at gøre linser sexede. En cremet og aromatisk dahl varmer og mætter dybt.

Middag: Cremet Rød Linse-Dahl

Ingredienser:

- 200 g røde linser, skyllede
- 1 løg, hakket
- 2 fed hvidløg, hakket
- 1 spsk. revet frisk ingefær
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. gurkemeje
- ½ tsk. chilipulver (eller efter smag)
- 1 dåse kokosmælk (400 ml)
- 4 dl grøntsagsbouillon
- Saft af ½ lime
- Frisk koriander til pynt
- Ris eller Naan-brød til servering

Fremgangsmåde:

1. Svits løg, hvidløg og ingefær i lidt olie i en gryde, til det er blødt.
2. Tilsæt spidskommen, gurkemeje og chilipulver, og svits i 1 minut, til krydderierne dufter.
3. Tilsæt de skyllede linser, kokosmælk og grøntsagsbouillon. Bring i kog, skru ned for varmen og lad simre under låg i ca. 20 minutter, eller til linserne er bløde og cremede. Rør jævnligt.
4. Smag til med salt, peber og limesaft.
5. Servér med kogte ris eller Naan-brød og pynt med frisk koriander.

Yummy fordi: Linser mætter utrolig længe, og kokosmælken giver en luksuriøs og fyldig mundfølelse.

Tip: Tilsæt en håndfuld spinat i de sidste minutter for ekstra grønt.

DAG 4: DET MELLEMØSTLIGE KØKKEN (FALAFEL-FEST)

Her handler det om tekstur, friske krydderurter og den gode, sprøde bid. Nemt og tilfredsstillende.

Middag: Falafel Wraps med Hjemmelavet Hummus

Ingredienser:

- 1 pakke færdige falafler (eller lav selv, hvis du har tid)
- 8-12 små tortillapandekager eller pitabrød
- Til hummus: 1 dåse kikærter (drænet), 2 spsk. tahin, saft af ½ citron, 1 fed hvidløg, 2-4 spsk. vand, salt.
- Tilbehør: Agurk, tomat, salat, rødløg (i tynde skiver), frisk persille.

Fremgangsmåde:

1. Hummus: Blend drænedede kikærter med tahin, citronsaft, hvidløg, vand og salt, til det er cremet. Juster med mere vand for ønsket konsistens. Blend længe, da den kun bliver bedre og bedre.
2. Varm falaflerne i ovnen eller på panden, til de er sprøde og gennemvarme.
3. Varm tortillapandekagerne eller pitabrødene.
4. Smør wraps/pitabrød med hummus. Fyld med salat, grøntsager og de varme falafler. Top med frisk persille.

Yummy fordi: Falafler giver en tilfredsstillende "kødfuld" tekstur, og hummus leverer masser af god smag og cremethed.

Tip: En god chilisaucе kan give et ekstra kick!

DAG 5: DET THAILANDSKE KØKKEN (CURRY-KICK)

Thailandsk mad er hurtigt, sprængfyldt med smag og perfekt til at lade grøntsagerne skinne.

Middag: Grøn Karry med Tofu og Grøntsager

Ingredienser:

- 200 g fast tofu, presset fri for vand og skåret i tern
- 1 spsk. kokosolie
- 1 løg, hakket
- 2 fed hvidløg, hakket
- 1-2 spsk. grøn karrypasta (juster efter smag og styrke)
- 1 dåse kokosmælk (400 ml)
- 2 dl grøntsagsbouillon
- 1 rød peberfrugt, skåret i strimler
- 1 broccoli, skåret i buketter
- En håndfuld frisk basilikum
- Saft af ½ lime
- Ris til servering

Fremgangsmåde:

1. Steg tofu-ternene gyldne i kokosolie på en pande. Tag dem af panden og sæt til side.
2. Svits løg og hvidløg i den samme pande. Tilsæt karrypasta og svits i 1 minut, til det dufter.
3. Hæld kokosmælk og bouillon i panden. Bring i kog.
4. Tilsæt peberfrugt og broccoli. Lad simre i 5-7 minutter, til grøntsagerne er møre, men stadig har bid.
5. Vend den stegte tofu i karryen. Smag til med limesaft og evt. lidt salt.
6. Rør frisk basilikum i lige inden servering. Servér med kogte ris.

Yummy fordi: Tofu suger smagen fra karryen til sig.

Tip: Hvis du steger tofuen hårdt først, får den et godt "bid".

DAG 6: DET AMERIKANSKE KØKKEN (COMFORT FOOD)

Vi har brug for noget, der føles "syndigt" og tilfredsstillende i weekenden.

Middag: Saftige Portobello-burgere med sprøde kartofler

Ingredienser:

- 4 store portobellosvampe, stilk fjernet
- 2 spsk. balsamicoeddike
- 1 spsk. olivenolie
- 1 fed hvidløg, presset
- Salt og peber
- 4 burgerboller
- Tilbehør: Vegansk mayo, salat, tomat, løgringe, syltede agurker. Ovnbagte kartofler eller fritter.

Fremgangsmåde:

1. Bland balsamico, olivenolie, hvidløg, salt og peber. Pensl svampene grundigt med marinaden.
2. Grill svampene på en grillpande eller i ovnen ved 200°C i 10-15 minutter, til de er møre og saftige.
3. Varm burgerbollerne let.
4. Byg burgeren: Underbolle, vegansk mayo, salat, den grillede portobello, tomat, løgringe, syltede agurker og overbolle.
5. Servér med ovnbagte kartofler (skåret i både, vendt i olie, salt og rosmarin, bagt ca. 30 min ved 200°C).

Yummy fordi: Svampe har en kødfuld struktur (umami og bid), når de bliver tilberedt rigtigt, og marinaden giver masser af smag.

Tip: En god hjemmelavet plante-coleslaw er et perfekt tilbehør.

DAG 7: TØM KØLESKABET (BOWL-STYLE)

Afslut ugen med en skøn "Buddha Bowl", hvor du bruger resterne fra ugen og de grøntsager, du har. Kreativt og uden madspild!

Middag: Den Ultimative Rester-Bowl

Ingredienser:

- Basis: Kogte ris, quinoa, bulgur eller salatblade (brug rester)
- Protein: Rester af linser fra dahl, bønner fra tacos, falafler, stegt tofu eller kikærter.
- Grøntsager: Alt hvad du har! Agurk, tomat, revne gulerødder, broccoli, peberfrugt, spinat, avocado.
- Dressing: Lav en hurtig tahin-dressing: 2 spsk. tahin, saft af ½ citron, 2-3 spsk. vand, lidt hvidløg (revet), salt og peber.
- Crunch: Hakkede nødder, frø eller ristede kikærter.

Fremgangsmåde:

1. Anret din base (ris/salat) i en dyb skål.
2. Arranger dine rester af protein og grøntsager smukt ovenpå. Tænk i farver og teksturer.
3. Rør tahin-dressing sammen. Den skal være cremet, men stadig flydende.
4. Hæld dressing over skålen og drys med "crunch" (nødder/frø).

Yummy fordi: Det er en nem og fleksibel måde at få masser af næring på og undgå madspild. Smagene blander sig til en ny, spændende oplevelse.

Tip: En god "hot sauce" kan løfte din bowl til nye højder!

3 GYLDNE RÅD

Umami er din ven: Brug sojasovs, svampe, tomatpuré og gærflager (smager henad ost) for at få dybde i maden.

Mætheden kommer fra fedt, protein og fibre: Spar ikke på nogle af delene i starten - dog kan fibre være lidt svære i maven i starten, hvis du ikke er vant til dem - det går over!

Husk nu proteinerne: Sørg for at få bønner, linser, tempeh kikærter, PlantMate, Matr, Naturli proteinrige erstatninger eller tofu i dit hovedmåltid, ellers bliver du nok sulten igen i løbet af aftenen.

God fornøjelse med det hele - husk, det skal være en leg, så gå ind i det med nysgerrighed, udforskning og vær ikke bange for at lege lidt med krydderierne, ingredienserne og dine smagsløg.

Maden skal give os glæde, men den skal også give mening for vores planet og de andre dyr, der bor på den.

Den planterige vej opfylder alt det 